優質乳房 X光檢查 須知



用戶譯本
臨床實習指南
第 13 號

婦女指南

優質乳房 X 光照射

甚麼是乳房 X 光照射？

乳房 X 光照射是經以安全、低劑量的 X 射線對乳房拍照。

乳房 X 光照射是在對乳房進行 X 射線測定檢查時拍攝的。一般有兩種乳房 X 射線檢查法——常規性和診斷性。

常規性乳房 X 光照射可以快速、簡便地測出早期乳癌，以進行及時有效的治療，早期治療存活率很高。常規性乳房 X 光照射通常是對每個乳房拍攝兩張 X 光照片，隨後由放射學科醫生查看 X 光照片結果。

一般說來，常規性乳房 X 光測定能減少 50 歲或以上的婦女乳癌患者之死亡率。對於 50 歲以下的婦女，進行常規性乳房 X 光測定的價值存有相當的爭議。

您應該遵照您的醫生或其他醫療人員的建議，定期做常規性乳房 X 光照射。常規性乳房 X 光照射通常能顯示人體還未能感覺的乳房腫塊以及乳房的變化。

當可能有問題時，您就需要做診斷性乳房 X 光照射。另外，如果因為身體有特殊情況（如做過女性乳房移植）而難以拍到清晰完好的照片時，您也得做診斷性乳房 X 光照射。由於一般需要拍攝更多的 X 光照片，診斷性乳房 X 光檢查比常規性乳房 X 光檢查的時間稍長。在您等待時，放射學專科醫生便可以查看出 X 光照片的結果。

本刊物由健康護理政策研究機構 *(Agency for Health Care Policy and Research)* 出版，食品藥物管理處 *(Food and Drug Administration)* 協助提供。

優質乳房 X光照射須知

婦女指南

本手冊的目的

本手冊可以幫助您了解更多有關最佳的乳房 X 光照射。這方面的知識將有助您在做乳房 X 光照射的前後過程中，由您的醫療護理人員獲得高素量和可靠的結果。

醫生、護士、專業護理人員以及醫生助理等多類的醫療人員都可以幫助您進行乳房護理。他們也會適時地將您轉診去做乳房 X 光檢查。如果需要，他們還會協助您獲得更全面的檢查。在本手冊中，「醫生」一詞是爲了閱讀方便，其實上面所提到的這些醫療人員都能爲您提供良好的護理。

在乳房 X 光檢查部門，拍攝 X 光照片的人員（即放射學技術人員）、放射學專家以及設備管理人員等，都受過有關乳房 X 光照射的專門訓練。他們共同合作以確保您得到最佳的乳房 X 光照射。

在做完乳房 X 光照射之後，您的醫生會收到檢查結果。請務必從您的醫生或乳房 X 光測定部門取得結果。

確定自己了解檢查結果，以及醫生所建議的跟進工作，絕不要害怕提問題。

本手冊的以下七個步驟，將有助您保持乳房健康，您應將整個過程的每一步驟都做得很完滿。

乳房健康的七個步驟：

1. 定期檢查。

這是您能保護乳房健康的最重要方法。

- 當您做定期體檢時，讓醫生爲您做乳房檢查。
- 按照醫生的建議做乳房 X 光照射，過後應詢問醫生下次乳房 X 光照射的日期。
- 每月檢查乳房，醫生會告訴您如何進行。

以上三種檢查可以幫助您和您的醫生了解您乳房的正常狀態，以及產生問題時可能出現的症狀。

如果發現下列情況，請打電話給醫生：

- 乳房有腫塊或乳房增厚。
- 乳罩或睡衣沾有乳頭分泌液。
- 乳房皮膚發生變化。

這些變化有可能是正常的，但您應該儘快去做檢查。

2. 選擇優質的檢查部門

許多醫院、診所、圖像或 X 光照射中心都可做乳房 X 光照射。流動檢查單位（通常是小型客貨車改裝）也常在購物中心、社區中心以及辦公場所提供常規性檢查。所有這些部門必須符合同等的質素標準。

您的醫生或許將您轉診給某個乳房 X 光檢查部門，您也可以選擇對您最爲方便的地方。

您必須確定您所選擇的乳房 X 光檢查部門是經食品藥物管理處 (Food and Drug Administration [FDA]) 許可的，但退伍軍人醫療管理部門 (Veterans Health Administration [VHA]) 除外。

從 1994 年 10 月 1 日起，有一條新法律稱爲「乳房 X 光檢查素質標準條例」規定：除 VHA 所屬的部門外，所有的乳房 X 光檢查部門須經 FDA 許可。如要得到許可，檢查部門所使用的儀器、工作人員以及他們保持的記錄都必須符合標準。VHA 備有類似 FDA 所制定的高質素乳房 X 光檢查計劃。

如果您選擇的檢查部門未經 FDA 許可，您應轉至持有 FDA 許可的檢查部門。

您如果需要找一個持有許可證的乳房 X 光檢查部門，請向您的醫生諮詢或打電話給國家癌症研究所 (National Cancer Institute) 的癌症資料服務處，免費電話是：800-4-CANCER。

當您至乳房 X 光檢查部門時，應先找尋 FDA 發給該檢查部門的許可證。許可證應陳列在該部門最顯眼之處。



3. 乳房 X 光照射日期應安排在乳房敏感度最低之時。

做乳房 X 光檢查時，乳房將夾在兩片透明的塑料板中數秒鐘。這樣以最低劑量的 X 射線即可獲得一張清晰的乳房照片。但如此拍攝或許會讓您稍感不適，少許婦女則抱怨有些疼痛。

如果您的乳房屬敏感型， X 光照射檢查最好選該月中乳房敏感度最低的時候。同時此類檢查盡量不要安排在月經期的前一週，如此會減輕您的不適。

4. 當您預約做乳房 X 光照射時，應提供並聽取有關重要信息。

當您打電話預約時，請備妥提供給乳房 X 光檢查部門需要了解的資料。檢查部門或許也會等到約定檢查之時，才問及您有關問題，所以去做乳房 X 光檢查時，最好也將這些資料隨身攜帶。乳房 X 光檢查部門所需的資料可能包括：

- 您的姓名、地址以及電話號碼；
- 您的年齡；



- 以前曾爲您做過乳房 X 光照射的部門名稱、地址以及電話；
- 您家中有否乳房疾病患者；
- 您的乳房目前有否任何問題，如果有，這問題持續多久了；
- 您乳房過去的病歷，是否做過乳房活組織切片檢查，或者任何乳房手術；
- 您是否做過乳房移植；
- 其他個人資料：
  - 您是否懷孕或正在哺乳期；
  - 您的月經週期或停經日期；
  - 任何對做乳房 X 光照射可能帶來的困難情況（通常如乳房過於肥大或無法挺立）；
- 您醫生的姓名、地址以及電話號碼；

以下是您在預約前可詢問的一些問題：

- 如何以及何時可以知道檢查結果；
- 您需要爲檢查做那些準備。（欲知細節，請參見本手冊第 8 頁。）

乳房 X 光照射前如果有任何其它問題，務必打電話給您的醫生或乳房 X 光測定部門。

5. 了解乳房 X 光照射時將發生的情況。

了解乳房 X 光照射中會發生的情況將有助於減少可能產生的任何憂慮，明白乳房 X 光檢查僅用很低的放射量是十分重要的。

當您做乳房 X 光照射時，您會站在一台特製的 X 光儀器前。放射科技術員會抬起乳房並將它固定在一個裝有 X 光攝影膠片的平板上。這平板可以自由升降，以調試至最適合的高度。

然後，一塊特製的透明塑料板緩慢地將乳房壓靠在平臺上。乳房所感受到的壓力會持續數秒鐘，以確保 X 光盡可能地顯示出整個乳房。

這種壓力對您的乳房是無害的。事實上，壓平乳房可降低原來所需的 X 光劑量。

研究顯示：對大多數婦女而言，在乳房 X 光照射的短時間內，並不覺得疼痛。盡量放鬆，如果壓力使您覺得疼痛，您可以請放射技術員停止。

如果乳房某個部位顯示有問題，放射科醫生或技術員會檢查您的乳房。



6. 做好檢查所需的準備。

- 穿兩件式套裝，這樣您只需脫去上衣就行了；
- 檢查當天勿在腋下或乳房周圍使用除臭劑、爽身粉或潤膚液。這些用品會在 X 光照片上顯示出來；
- 攜帶您的醫生或其他醫務人員的姓名、地址以及電話號碼；
- 攜帶您以前做過乳房 X 光照射、乳房活組織檢查或其它乳房疾病治療的地點和日期等；
- 如果可能，向以前做過乳房 X 光照射的部門索取結果並隨身帶著，這樣可以比較本次和前次的乳房 X 光照射結果，查看是否有任何變化。

以下項目也許對您有幫助：

- 列出您對乳房 X 光檢查和乳房 X 光照射方面的問題，並隨身帶著；
- 如果您有聽力或理解上的困難，考慮一位朋友或家人與您同行；
- 如果擔心會有不舒服的感覺，您可以在乳房 X 光照射前一小時，服用一點止痛劑。這不會影響乳房 X 光照射效果。

如果您有什麼問題，務必詢問之，直到所有問題都清楚了解爲止。

7. 檢查結果的跟進工作。

了解您的乳房 X 光照射結果是非常重要的。

您的乳房 X 光照射結果可能是正常的，*但不要因爲您還未收到結果，就假定您的乳房 X 光照射結果正常*。如果十天後還未接獲您的常規性乳房檢查結果，就該向您的醫生詢問或打電話給乳房 X 光檢查部門。

如果您的常規性乳房 X 光照射顯示出任何不正常，儘快與您的醫生商談下一步您該做的事。醫生或許會給您安排一次診斷性乳房 X 光照射，或者您也可以自行預約——但務必儘早去做。隨後，再與您的醫生討論檢查結果。



當診斷性乳房 X 光照射顯示不正常時，放射科醫生則會推薦另一種性質的檢查。乳房活組織切片檢查是一種切取一小片乳房組織，將之在顯微鏡下進行研究的檢查方法。有時，即使乳房 X 光照射顯示正常，但醫生檢查發現一些問題，您也需要做乳房活組織切片檢查。

每當乳房 X 光照射顯示有問題或需要做進一步檢查時：

- 務必弄清楚您下一步該做什麼；
- 務必索取您所做任何檢查的結果；
- 如果結果有難懂之處，務必提出詢問。

如果您的乳房X 光照射結果不正常，您又沒有自己的醫生或醫療人員，您則需要找尋一位。可以請乳房 X 光檢查部門協助尋找。立刻與他預約，如此您可以和您的醫生討論您的測定結果，以及下一步該做的事。

乳房 X 光照射是非常有效的，但它並不能檢查到所有乳房疾病。如果您自己發現乳房有什麼不正常症狀，就應該去看醫生。

您自己應負責乳房的保健：

- 按醫生的建議隨時做常規性乳房 X 光檢查；
- 務必查明您的乳房 X 光結果；
- 遵從您醫生的建議做跟進的工作，如需要則儘快安排診斷性乳房 X 光照射；
- 讓醫生將乳房檢查列入您常規體檢的一部份，並且您也應按月自行檢查乳房；
- 一但發現乳房有腫塊或變化，即使上次的乳房 X 光照射結果正常，您也得儘快去看醫生。

怎樣才能更詳細了解乳房 X 光照射呢？

大部分乳房 X 光檢查部門都備有關於乳房保健的書面資料和講解錄影帶 。當您去做乳房 X 光照射時，便可以閱讀或觀看。

欲索取有關乳房癌和乳房 X 光照射的一般資料，請與下列機構聯絡：

Cancer Information Service
（國家癌症研究所
服務處） 800-4-CANCER

Food and Drug Administration (FDA)
MQSA Consumer Inquiries
1350 Piccard
(HFZ-240)
Rockville, MD 20850

American Cancer Society
（美國防癌協會） 800-227-2345

本頁用作您每次乳房 X 光照射的記錄，包括日期、檢查部門名稱、地址以及電話號碼。

醫生或其他醫務人員：

____

____

____

乳房 X 光照射日期： ________________

檢查部門： ________________

地址： ________________

電話： ________________

乳房 X 光照射日期： ________________

檢查部門： ________________

地址： ________________

電話： ________________

乳房 X 光照射日期： ________________

檢查部門： ________________

地址： ________________

電話： ________________

乳房 X 光照射日期： ________________

檢查部門： ________________

地址： ________________

電話： ________________

更詳細資料：

本手冊的資料摘自 *Clinical Practice Guideline, Quality Determinants of Mammography*（乳房 X 光檢查品質要素，臨床實習指南，）。此指南由非聯邦專家小組編撰，健康護理政策研究機構 (Agency for Health Care Policy and Research) 贊助。研究所還備有其它健康指南手冊，並且正著手編寫更多有關的小手冊。

欲知更詳細的指南資料或索取更多本手冊，請打免費電話：

800-358-9295

或者寫信至：

Agency for Health Care Policy and Research
Publications Clearinghouse
P.O. Box 8547
Silver Spring, MD 20907



國家亞太耆英中心
National Asian Pacific Center on Aging
Suite 914
1511 Third Avenue
Seattle, WA 98101-1626
(206) 624-1221



美國健康暨人類服務部門

U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
Executive Office Center, Suite 501
2101 East Jefferson Street
Rockville, MD 20852

AHCPR Publication No. 95-0639
August 1995
Chinese